

2024 أكتوبر / تشرين الأول 5-13

# تواصل من أجل الصحة النفسية

قم برعاية ودعم الصحة النفسية الإيجابية والعافية لنفسك ولمجتمعك.

## تواصل مع الآخرين:

عزز العلاقات مع الأصدقاء والأقارب والعائلة والناس. اقض بعض الوقت مع الآخرين وأسس علاقات هادفة.



الآخرين

## تواصل مع الذات:

اعتني بنفسك وافعل شيئاً تستمتع به واتخذ خيارات صحية واطلب المساعدة عند الحاجة.



الذات

## تواصل مع الطبيعة:

خذ استراحة من التكنولوجيا واقض بعض الوقت في الهواء الطلق واعتنق اليقظة الذهنية، واعتني بالعالم من حولك.



الطبيعة

## تواصل مع المجتمع:

كونوا داعمين ومرحبين بالجميع واعتنوا ببعضكم البعض وتواصلوا مع الثقافة. أظهر اللطف وابدأ التواصل مع أولئك الذين يعانون.



المجتمع

## تتوفر الخدمات التالية إذا كنت أنت أو أي شخص تعرفه بحاجة إلى مساعدة.

إذا كنت في وضع يهدد الحياة أو كنت قلقاً على سلامة شخص ما، فاتصل بالرقم 000 للحصول على المساعدة.

**Lifeline**  
13 11 14  
lifeline.org.au

**13YARN**  
13 92 76  
13yarn.org.au

**1300 MH CALL:**  
خط الوصول إلى الصحة النفسية  
1300 642 255

قم بزيارة قسم «البحث عن المساعدة» في موقع الإنترنت الخاص بأسبوع الصحة النفسية لـ Queensland لمزيد من الخدمات.

www.qldmentalhealthweek.org.au

  #Connect4MentalHealth #QMHW